

# Prenez-vous des opioïdes (analgésiques) pour soulager vos douleurs?

Prenez connaissance de ces renseignements. Si vous prenez des opioïdes actuellement et que cela vous cause des inquiétudes, parlez-en avec votre médecin. La prise d'opioïdes peut faire partie d'un plan global de traitement de la douleur, qui est sans danger; mais il faut faire preuve de prudence. Votre médecin et vous devez revoir régulièrement votre plan de traitement, les effets secondaires et votre fonctionnement quotidien. **Les opioïdes peuvent faire partie d'un plan global de traitement de la douleur, qui est sans danger; mais il faut les utiliser en faisant preuve de prudence. Montrer le présent document à votre médecin la prochaine fois que vous le consulterez. Cela vous aidera à guider la conversation que vous aurez avec lui.**

## Les opioïdes

- On les appelle communément « analgésiques »; ils aident à soulager la douleur modérée ou aiguë.
- Noms de quelques analgésiques : Tylenol 3®, Percocet®, OxyNEO®, Tramacet®, méthadone, morphine, fentanyl et hydromorphone.
- Ces substances sont réglementées; les médecins doivent surveiller attentivement l'usage qu'en font leurs patients.

## Les opioïdes soulagent la douleur

- En diminuant la réaction à la douleur et en augmentant la capacité de la supporter.
- Il est important que vous vous fixiez des objectifs avec l'aide de votre médecin. Vous devez aussi examiner les effets que l'analgésique a sur votre fonctionnement quotidien, déterminer si vous avez des effets secondaires et savoir comment les traiter.
- Les gens prennent des opioïdes pour diverses raisons et pendant diverses périodes de temps.

## Les effets secondaires

- Vous pouvez réduire les effets secondaires en commençant par prendre une faible dose et en l'augmentant progressivement, selon les directives de votre médecin.
- Parmi les effets secondaires, citons les nausées, les vomissements, la constipation, la somnolence, les étourdissements, la peau sèche, les démangeaisons et la bouche sèche.
- Les effets secondaires se maîtrisent à mesure que l'organisme s'adapte. Par exemple, pour réduire le plus possible la constipation, vous pouvez augmenter votre apport en fibres (en consommant plus de fruits, de légumes, de grains entiers), votre apport en eau et en faisant plus d'exercice.
- Avec votre médecin, examinez les éventuels risques associés à l'utilisation à long terme des opioïdes.

## Évaluation continue de la dépendance et de la tolérance

- Être accoutumé à un analgésique, cela signifie que l'organisme est habitué à l'effet de ce médicament.
- Être dépendant envers un analgésique, cela signifie faire un usage abusif ou impropre du médicament pour des raisons autres que le soulagement de la douleur.
- Votre médecin vous posera des questions et s'informerá des inquiétudes que vous pourriez avoir à propos de la dépendance.
- Avec le temps, l'organisme peut s'habituer à une dose d'analgésique.

### Comment ne pas s'exposer à des risques

- Prenez votre médicament en suivant les directives de votre médecin.
- Seul un médecin devrait vous prescrire un analgésique pour que vous atteigniez les objectifs fixés.
- Vous devriez toujours faire exécuter vos ordonnances à la même pharmacie.
- Des analyses d'urine et de sang pourraient permettre le dépistage d'éventuels problèmes.

### Comment éviter le surdosage

- Le surdosage se manifeste par une diminution de la capacité de penser clairement et un ralentissement ou l'arrêt de la respiration. Cela pourrait provoquer des lésions cérébrales, le coma ou la mort.
- Les analgésiques peuvent s'utiliser sans danger pendant de longues périodes de temps. **Mais** ils peuvent être dangereux lorsqu'on commence à en prendre ou qu'on en augmente la dose.
- **Évitez de prendre un analgésique avec de l'alcool ou d'autres médicaments**; cela augmente le risque de surdosage.
- Consultez votre médecin si vous ou un membre de votre famille remarquez que vous avez des troubles d'élocution ou la voix traînante, êtes agité, pleurez pour un rien, avez des troubles de l'équilibre ou que vous vous endormez pendant une conversation ou une activité.
- Si vous ou un membre de votre famille remarquez que vous êtes très somnolent ou avez de la difficulté à vous réveiller, **appelez le 911**.

### À quoi s'attendre

- Le recours à un médicament, sans prendre d'autres mesures, ne fait pas disparaître la douleur.
- Consultez votre médecin pour connaître les autres options possibles, comme la physiothérapie et la psychothérapie.
- Optez pour des stratégies d'adaptation comme le yoga, la méditation et la pensée positive. Cela pourrait vous aider à réduire vos douleurs.

### Comment éviter les symptômes de sevrage

- Vous aurez des symptômes si vous cessez de prendre votre analgésique.
- Ces symptômes peuvent être inconfortables. Citons entre autres la nausée, la diarrhée, des frissons et des symptômes apparentés à ceux de la grippe.
- Votre organisme s'est habitué au médicament; avant de cesser de le prendre, vous devez réduire progressivement la dose, en suivant les directives de votre médecin.

### Comment ne pas exposer d'autres personnes à des risques

- Ne partagez pas vos analgésiques avec d'autres personnes et ne modifiez pas votre ordonnance en d'aucune façon – c'est illégal et cela pourrait leur nuire gravement à la santé d'autres personnes ou les tuer.
- Faites exécuter l'ordonnance dans une pharmacie dès que possible.
- Conservez vos analgésiques dans un endroit sécurisé de la maison, par exemple dans une armoire ou un coffret fermé à clé pour éviter les risques d'empoisonnement accidentel ou d'emploi abusif par d'autres personnes.
- Rapportez la quantité inutilisée du médicament à la pharmacie d'où il provient.

### En voyage

- Conservez votre analgésique dans le contenant d'origine, dans votre bagage à main.
- Il est utile d'avoir une lettre de votre médecin expliquant les raisons pour lesquelles vous devez prendre un analgésique, particulièrement si vous voyagez à l'extérieur de votre province ou territoire.